PROTOCOL MASS
POR LAERCIO REFUNDINI

IRIDIUM LABS

PLANILHA DE TREINO

SEMANA 1

Segunda

Exercícios	Séries	Vel. C/E	Int.	Técnica	1a série		2a série		3a série	
					Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep
Pulley frente	3 X 8 - 15	1 por 1	40 seg	Falha concêntrica	X		X		X	
Pulley triângulo	2 X 6 - 12	1 por 1	40 seg		X		X		X	
Remada pronada	2 X 6 - 12	1 por 1	40 seg		X		X		X	
Deltóide posterior	3 X 6 - 12	1 por 1	40 seg		X		X		X	
Rosca scott	3 X 6 - 12	1 por 1	40 seg		X		X		X	
Rosca Simultânea	3 X 6 - 12	1 por 1	40 seg		X		X		X	
Extensão lombar	3 X 6 - 12	1 por 1	40 seg		X		X		X	

Terça

Exercícios	Séries	Vel. C/E	Int.	Técnica	1a série		2a série		3a série	
					Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep
Supino reto	3 X 8 - 15	1 por 1	40 seg	Falha concêntrica	X		X		X	
Dumbbell press inclinado	2 X 6 - 12	1 por 1	40 seg		X		X		X	
Crucifixo cabo	2 X 6 - 12	1 por 1	40 seg		X		X		X	
Elevação lateral	3 X 6 - 12	1 por 1	40 seg		X		X		X	
Tríceps testa	2 X 6 - 12	1 por 1	40 seg		X		X		X	
Tríceps pulley	2 X 6 - 12	1 por 1	40 seg		X		X		X	
Abdômem infra	3 X 6 - 12	1 por 1	40 seg		X		X		X	

Quarta

Exercícios	Séries	Vel. C/E	Int.	Técnica	1a série		2a série		3a série	
					Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep
Agachamento livre	3 X 8 - 15	1 por 1	2 min	Falha concêntrica	X		X		X	
Leg press	2 X 8 - 15	1 por 1	2 min		X		X		X	
Agachamento hack	2 X 8 - 15	1 por 1	2 min		X		X		X	
Flexora deitada	3 X 8 - 15	1 por 1	2 min		X		X		X	
Panturrilha sentada	3 X 8 - 15	1 por 1	40 seg		X		X		X	
Panturrilha em pé	3 X 8 - 15	1 por 1	40 seg		X		X		X	

Quinta

Exercícios	Séries	Vel. C/E	Int.	Técnica	1a série		2a série		3a série	
					Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep
Pulley frente	3 X 8 - 15	1 por 1	40 seg	Falha concêntrica	X		X		X	
Remada baixa	2 X 6 - 12	1 por 1	40 seg		X		X		X	
Remada baixa romana	2 X 6 - 12	1 por 1	40 seg		X		X		X	
Crucifixo inverso	3 X 6 - 12	1 por 1	40 seg		X		X		X	
Rosca direta	2 X 6 - 12	1 por 1	40 seg		X		X		X	
Rosca alternada	2 X 6 - 12	1 por 1	40 seg		X		X		X	
Manguito rotador externo	3 X 6 - 15	1 por 1	40 seg		X		X		X	

Sexta

Exercícios	Séries	Vel. C/E	Int.	Técnica	1a série		2a série		3a série	
					Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep
Supino reto	3 X 8 - 15	1 por 1	40 seg	Falha concêntrica	X		X		X	
Dumbbell press reto	2 X 6 - 12	1 por 1	40 seg		X		X		X	
Supino inclinado	2 X 6 - 12	1 por 1	40 seg		X		X		X	
Elevação lateral	3 X 6 - 12	1 por 1	40 seg		X		X		X	
Triceps pulley	2 X 6 - 12	1 por 1	40 seg		X		X		X	
Triceps pulley corda	2 X 6 - 12	1 por 1	40 seg		X		X		X	
Abdômem infra	3 X 6 - 12	1 por 1	40 seg		X		X		X	

Sábado

Exercícios	Séries	Vel. C/E	Int.	Técnica	1a série		2a série		3a série	
					Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep
Agachamento hack	3 X 8 - 15	1 por 1	40 seg	Falha concêntrica	X		X		X	
Leg press	2 X 8 - 15	1 por 1	40 seg		X		X		X	
Cadeira extensora	2 X 8 - 15	1 por 1	40 seg		X		X		X	
Cadeira flexora	3 X 8 - 15	1 por 1	40 seg		X		X		X	
Panturrilha em pé	3 X 8 - 15	1 por 1	40 seg		X		X		X	
Panturrilha sentado	3 X 8 - 15	1 por 1	40 seg		X		X		X	

Laércio Refundini - Cref 095569-G/SP